

காயா பழமா?

புற்றுநோயை விரட்டும் காலிஃபிளவர்!

வரலாறு: முதலில் ஆசியாவில் பயிரிடப்பட்ட காலிஃபிளவர் பின்பு இத்தாலியில் மட்டுமே அதிகமாக பயிரிடப்பட்டது. 16-ம் நூற்றாண்டில் பிரான்சில் அறிமுகமாகியது. அங்கிருந்து ஐரோப்பாவுக்கும் வட அமெரிக்காவுக்கும் சென்றது. இது குளிர்நிலை காங்கிரி. வட இந்தியாவில் குளிர்காலங்களில் ஏராளமாகக் கிடைக்கும். தென்னிந்தியாவில் அந்தக் காலத்தில் இது பற்றி எதுவும் தெரியாததால் இதற்கு தமிழில் பெயர் கூட இல்லை.

குடும்பம்: இது காங்கிரி வகை என்றாலும் சாப்பிடக்கூடிய பூ. மூலிகை இனத்தைச் சேர்ந்தது. முட்டைக்கோஸும் காலிஃபிளவரும் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது.

நடுத்தண்டைச் சுற்றி அடர்த்தியாக அடுக்காக வெள்ளை நிற சிறு பூக்கள் கொண்ட ஒரு பெரிய பூ. மேலிருந்து பார்த்தால் வெள்ளையாக ஒன்று போலத் தெரியும். இந்த வெள்ளைப்பகுதியை ஒட்டி நெருக்கமாக பச்சை இலைப்பகுதி படர்ந்து இருக்கும். இதனுடைய முக்கிய வேலை வெள்ளைப்பூவை சூரியனிடமிருந்து காப்பாற்றுவதுதான். வெயில் பட்டு பூக்கள் குளோரோஃபிலை உற்பத்தி செய்யாமல் தடுக்கிறது. சிலசமயம் இந்த வெள்ளைப் பூக்கள் இலையை விட்டு வெளியே தலை நீட்ட ஆரம்பித்தால் விவசாயிகள் இந்த இலையினால் பூவின் தலைக்கு மேல் சேர்த்துக் கட்டி விடுவார்கள். அதிக வெயில் பட்டால் பூவின் வெள்ளை நிறம் மாறி, ஒருவித கெட்ட வாசனையும் வரும்.

வகைகள்: சாதாரணமாக வெள்ளையாகவோ, இளம் மஞ்சளாகவோ இருக்கும். ஆனால் வயலட் கலர் காலிஃபிளவர் பார்த்திருக்கிறீர்களா? 1980களில் யதேச்சையாக காலிஃபிளவர் பயிர்களுக்கு நடுவில் ஒரு வயலட் பூ முளைக்கவே பரிசோதனைக்கூடத்துக்கு கொண்டு போய் சீராக்கி நாற்றுகளைத் தயாரித்து வெளியிட்டனர். இதே போல் ஊதா கலர் காலிஃபிளவரும் கண்டுபிடித்தார்கள்.

தேர்ந்தெடுப்பது: நல்ல வெள்ளை நிறத்தில் அதை ஒட்டியுள்ள இலை பசுமையாக இருக்க வேண்டும். பூவின் அளவு பெரிதாகவோ சிறியதாகவோ இருக்கலாம். சிலவற்றில் சிறிய பூக்களுக்கு இடையில் இலைகள் வளரும். இதனால் எந்தக் கெடுதலும் இல்லை. இலையை நீக்கிவிட்டு உபயோகிக்கலாம். தண்டு நடுவிலோ, பூக்களுக்கு இடையிலோ பெரிய பச்சைப் புழு இருக்கும். மொட்டிலேயே உள்ளே போய் இதன் சத்தை சாப்பிட்டு வளரும். பார்க்க சட்டென்று தெரியாது. கூர்ந்து பார்த்தால் புழு இருக்கும் இடத்தைச் சுற்றி கறுப்பு புள்ளிகள் இருக்கும். அப்படியே வாங்கி வந்து விட்டாலும் புழு இருக்கும் பகுதியை நீக்கி விட்டு உபயோகிக்கலாம். சமைப்பதற்கு முன் பூவை நறுக்கி கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எடுக்கவும். புழுக்கள் இறந்து வெளியே வந்துவிடும். பூக்கள் மஞ்சளாக இருந்தால் பழசு என்று அர்த்தம்.

பாதுகாத்தல்: காலிஃபிளவரை வெளியூர்களுக்கு அனுப்பும் வியாபாரிகள் இலைகளை எடுத்துவிட்டு துளையுள்ள பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் போட்டு தனித்தனியாகச் சுற்றி அனுப்புவார்கள். துளைகள் வழியாக கார்பன்டை ஆக்ஸைடு வெளியேறும். இதனால் பூவின் நிறமும் மாறாது பூவும் கெடாது.

ஃப்ரிஜில் வைக்கும்போது பிளாஸ்டிக் பைகளில் வைக்கக்கூடாது. அடியிலுள்ள கிரிஸ்பரில் வைக்கவும். அதுவும் தண்டுப் பகுதி மேல் பக்கமாக இருக்குமாறு வைத்தால் ஈரம் பூவின் மேல் தங்காது.

சமைப்பது: இதில் ஒரு வித தாவர அமிலம் உள்ளது. வேகும்போது கந்தகக் கலவையாக மாறி வாசனை வருகிறது. அதிக நேரம் வேக வைத்தால் வாசனை அதிகமாகும். சத்தும் வீணாகும். அலுமினியம், இரும்பு பாத்திரத்தில் வேக வைக்கக்கூடாது. இதிலுள்ள கந்தகக் கலவை

அலுமினியத்துடன் சேர்ந்தால் பூ மஞ்சளாகிவிடும். இரும்பு இதை பிரவுன் கலராக்கிவிடும். தரைக்கு மிக அருகில் விளைவதால் பூச்சிகள், கிருமிகள் இருக்கும். நன்றாக கழுவி உபயோகிக்கவும்.

சமைக்கும் முன் நன்றாகக் கழுவி மேலே உள்ள இலைகளை நீக்கி, அடித்தண்டை வெட்டி எடுக்கவும். பூ இருக்கும் தண்டை தூக்கி எறிய வேண்டாம் அதையும் சேர்த்து சமைக்கலாம். பூக்கள் சேரும் நடுத்தண்டை தூக்கி போட்டு விடலாம். பூ வேகும்போது வரும் கந்தக வாசனை சிலருக்கு பிடிக்காது. ஹோட்டல்களில் வாசனை தெரியாமல் இருக்க இதை பாலில் வேக வைப்பார்கள். வட இந்தியாவில் காலிஃபிளவர், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம் சேர்த்து செய்யப்படும் ஆலு கோபி மிகப்பிரபலமான டிஷ். காலிஃபிளவரின் மிக முக்கிய சத்தான ஃபோலாசின் சமைக்கும்போது வெளியேறிவிடும். அதனால் வேகவைத்த நீரை கீழே கொட்டாமல் சூப், ரசம், குழம்பு எதிலாவது சேர்த்தால் சத்து வீணாகாது. மேலை நாடுகளில் காலிஃபிளவரில் சீஸ் அல்லது வெண்ணெய் தடவி சாப்பிடுவார்கள்.

உணவுச் சத்து: இதில் விட்டமின் மிக அதிகம். ஒரு நாளைக்கு தேவைப்படும் அளவைவிட 20% அதிகமாக உள்ளது. ஒரு கப் நறுக்கிய பூவில் கலோரி 24, புரதம் 2 கிராம், மாவுச்சத்து 5 கிராம், கொலஸ்டிரால் 0, விட்டமின் சி 72 மில்லி கிராம், ஃபோலாசின் 66 மைக்ரோ கிராம், பொட்டாசியம் 355 மில்லி கிராம்.

மருத்துவ சக்தி: இவற்றிக்கு புற்று நோயை தடுக்கும் சக்தி உள்ளது. பூ வேகும்போது Isothio cyanates என்னும் ரசாயனம் வெளிவருகிறது. இது உடலினுள் சென்று உடல் தானாக உற்பத்தி செய்யும் Phase II என்ற புற்றுநோய் தடுக்கும் பொருளை அதிகமாக சுரக்கச் செய்கிறது.

சமையல்: காலிஃபிளவர் மசாலா

தேவை: காலிஃபிளவர் 1, பெரிய வெங்காயம் 2, தக்காளி 2, மிளகு, சீரகம், சோம்பு தலா 1/2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் 2, பூண்டு 6 பல், தேங்காய் துருவல் 1 டேபிள் ஸ்பூன், பட்டை 2, எண்ணெய் 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, உப்பு.

செய்முறை: மிளகு, சீரகம், சோம்பு, பூண்டு, காய்ந்த மிளகாய், தேங்காய் துருவல் போன்றவற்றை நன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். காலிஃபிளவரை சின்ன துண்டு களாக நறுக்கி சுடுநீரில் போட்டு சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு பட்டையை தாளிக்கவும். அதில் தக்காளி வெங்காயம் போட்டு வதக்கி, அரைத்த விழுதை சேர்க்கவும். பின்பு காலிஃபிளவரையும் போட்டு வதக்கவும். சிறிது தண்ணீரை தெளித்து தீயை குறைத்து மூடியால் மூடி விடவும். மூடி வைத்த ஆவியிலும், தெளித்த தண்ணீரிலும் காய் வெந்துவிடும். பின்பு தீயை அதிகம் வைத்து சுருள வதக்கவும். கறிவேப்பிலையை போடவும். தண்ணீர் வற்றி காலிஃபிளவர் மசாலா ரெடியாகிவிடும். இது சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும், சப்பாத்திக்கும் நல்ல சைடிஸ்.

காலிஃபிளவர் சூப்:

தேவை: காலிஃபிளவர் ஒரு சின்ன பூ, பெரிய வெங்காயம் 2, தக்காளி 1, பச்சைமிளகாய் 2, பட்டை 1, சோம்பு, மிளகு 1/4 டீஸ்பூன், காய்ச்சிய பால் 1/4 கப், துவரம் பருப்பு வேக வைத்த நீர் 2 கப், நெய் அல்லது எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன், பூண்டு 4 பல், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி

செய்முறை: காலிஃபிளவர், வெங்காயம், தக்காளியை பொடிதாக்க நறுக்கவும். குக்கரில் நெய் விட்டு பட்டு, மிளகு, சோம்பு சேர்த்து தாளிக்கவும். தங்காயம் வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும் பின்பு கறிவேப்பிலை, கொத்த மல்லி, காலிஃபிளவர், பருப்பு தண்ணீரைச் சேர்த்து குக்கரை மூடி விடவும். ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி பூண்டை நசுக்கி போடவும். பாலை சேர்க்கவும். சூப் ரெடி.